



GRIPEAREN ERAGIN TASA IGO DA

Gora egin du gripearen eragin tasak urtarileko hirugarren astean. Dagoeneko, 100.000 biztanleko 340 dira erasandakoak EAEn. Urte hasieratik, tasa handiena Bizkaian hauteman dute: 100.000 biztanleko 236 kasu; Gipuzkoan, 227 kasu diagnostikatu dituzte, eta Araban, 222. Gripearen eraginak behera egin du 65 urtetik gorakoen artean, eta zertxobait igo da 15 eta 64 urte artekoetan. Eragin handiena, beste behin, 0 eta 14 urte bitarteko haurrek eta gaztetxoek jasan dutela azaldu du EAeko mediku jagoleen sareak. Análisi mikrobiologikoei dagokienez, A motako birusa dabilela berretsi dute, berriro ere, bildutako laginen %62n agertu denez. Osasun arreta behar izanez gero, familiako medikuarenera jotzea eta haren agindua betetzea gomendatu dute Osasun Sailak eta Osakidetzak. Beste behin azpimarratu dute gripearen aurkako txertoa urtero eta garai egokian hartzeak zenbateko garrantzia duen: urtarilean hartu behar da, sasoiko gripea agertu baino lehen.

SAREAN ESKURAGARRI 2011ko OSPITALE ESTATISTIKEN EMAITZAK

Euskal Autonomia Erkidegoko 2011. urteko ospitale estatistiken txostena argitaratu dute, eta eskura dago www.osakidetza.euskadi.net webgunean.

KIROLA EGITEAK EZ DU BALIO GEHIEGIZKO GANTZAK INDARGABETZEKO

Gehiegizko pisua eta obesitatea nabarmen handitu da azken urteetan nerabeen artean, eta, ondorioz, baita haiekin lotutako arazoak ere. Orain, EHUko azterketarekin frogatu dute, kontsumitutako kaloria kopurua eta egindako jarduera fisikoa edozein direla ere, dietan zenbat eta gantz portzentaje handiagoa hartu sabelaldean gantz gehiago metatzen dela. Horrekin batera, nerabeen dietaren gantz portzentajea eta sabelaldean gantz gehiegi izatea lotu dituzte ikertzaileek. Ikerketaren bidez, aztertu nahi izan dute zer ikusteko duten dietaren gantzek sabelaldean gantza metatzearekin. Izan ere, sabelaldean metatzen den gantza da arriskutsuena osasunerako, besteak beste honako hauek izateko arriskua handitzen baitu: arazo kardiobaskularrak, diabetes mellitusa, hipertentsio arteriala eta hiperkolesterolemia. Europako Batzordeak finantzatzen duen HELENA azterketaren parte da azterlana; guztira, 3.500 nerabez osaturiko azpilagin bat aztertu zuten.



NORTASUN NAHASTEA EUSKARAZ EBALUA DAITEKE

Gaixotasun mentalen diagnostiko eta estatistika bosgarren eskuliburua kale-ratu zuen APAK 2013ko maiatzean (American Psychological Association). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* izenburupean argitaratu zuten, ingelesez. Orain, Euskal Autonomia Erkidegoan, doktorego tesia garatu dute; nortasun nahastea duten pazienteen ebaluazio tresnen itzulpena eta aplikazioa egin dute, APAren DSM-5 eskuliburuko irizpideetan oinarrituz. *Back Translation* izeneko metodologiaren bidez itzuli dute, eta, tresnaren aplikaziorako, test-retest metodologia erabili. Horrela, Euskal Herrian hartutako lagin batean, landa ikerketa bat egin dute DSM-5en tresna berri hauek balioztatzeke. Euskal Herriak herrialde elebiduna izatearen berezitasuna dauka; horregatik, eskala eta tresna hauek euskarara itzultzearen garrantzia ikusi dute; batez ere, euskara ama hizkuntza bezala duten ebaluatzaile eta gaixoentzat. Horrekin guztiarekin, nortasun nahasteen inguruan sortu diren DSM-5eko irizpide berriak aztertu dira, eta Euskal Herrian hartutako lagin batean baliagarriak direla frogatu dute.

«Bertsolaritzak kontrapuntu modura balio dit»

felix zubia

Medikua eta bertsolaria

Medikua ofizioz eta bokazioz; bertsolaria afizioz. Felix Zubia (Zarautz, 1974) Donostiako ospitaleko Zainketa Intentsiboetako Unitateko medikua da 2004az geroztik, eta EHUko irakaslea eta Zarauzko Gurutze Gorriko lehendakaria ere bada. Denbora librean, bertsolari aritzen da, eta aurten, Euskal Herriko Bertsolari Txapelketa Nagusian parte hartu du lehenengoz.

Ofizio eta afizio askoko gizona zara. Nola aurkezten duzu zeure burua?

Medikua naiz bai ofizioz eta bai bokazioz. Irakasle ere aritzen naiz, baina hori medikuntzari lotuta doa. Goizero, 08:00etatik 15:00etara bitartean egiten dut lan Zainketa Intentsiboetako Unitatean, eta batzuetan, 24 orduko zaintzak ere egin behar izaten ditugu. Bi umeren aita ere banaiz, eta arratsaldeetan eurekin egoten saiatzen naiz. Afizioz, bertsolaria naiz, eta saiatzen naiz astean behin biltzen Zarauzko bertso eskolako lagunekin.

Zainketa Intentsiboetako Unitatean egiten duzu lan. Egoera gogorak ikusiko dituzu egunero, ezta? Nola egin aurre horiei?

Bai, baina, hala ere, nik beti esaten dut poza gehiago izaten dela tristura baino. Hemen, intentsiboetan, gaitxotasun larrien aurreneko lerroan gaude. Faktore asko sartzen dira jokoan, eta ezinbestean ikasi behar duzu emaitzak erlatibizatzen: emaitza bat ona denean edo txarra denean ezin zara ez harrotu ez erori. Guretzat, gaixorik dagoen pertsona hona iristen den unea arazo tekniko bat da; baina, pertsona hori ezagutzen baduzu, haren bizitza, haren senideak... Pertsona horrek forma

hartzten du; sentimenduak sortzen dira, eta, nahitaez, batzuetan arazok eramaten dituzu etxera. Baina ikasi behar duzu egiten dugun guttia laguntzeko egiten dugula, eta gaixo horren mesederako zaudela. Horixe da gure lana.

Irakaslea ere bazara. Zer transmititzen saiatzen zara ikasleei?

Fakultatean Medikuntza Saila izeneko dago, eta hor, kardiologia eta larrialdiak irakasten ditut. Giza alderdia eta esperientzia transmititzeari ezinbestekoa deritzot. Azken batean, nire ikasleei prozesu oso bat irakasten saiatzen naiz; beti-beti kontuan izan behar dugu pertsonekin ari garela, eta guretzat egun normal bat dena haientzat bizitzako egunik gogorrenetako bat dela.

Denbora librean, berriz, bertsolaria zara. Zerikusirik ba al dute medikuntzak eta bertsogintzak?

Zuzen-zuzenean ez, baina harremana badaukate. Batetik, medikuntzak badu zientzia pisu handi bat, eta gauzak oso neurtuak eta zehaztuak ditugu. Bestalde, giza harremana dago,(;) izan ere, pertsonarik edo gaixorik gabeko medikuntzak ez du zentzurik. Bertsoa ere, batetik, matematika eta neurketa da, eta, bestetik, poesia. Bertsoak, medikuntzak bezala, oztopoak eta zailtasunak jar-



tzen dizkizu, baina, zailtasuna bera lagungarria dela esango nuke.

Jarduera batek bestean hobeto moldatzen laguntzen dizu, eta alderantziz?

Bai. Egia da medikuntzak duen giza harremanen edo pertsonen ezaguerara hori bertsotarako baliagarria dela. Baita alderantziz ere: bertsogintzan lortzen duzun jendearekiko tratua edo hurbiltasuna ere medikuntzara eramane daiteke. Bertsotan ondo pasatzeaz gain, baliabide asko jasotzen dira: diskurtsoak antolatzen eta prestatzen laguntzen du, publikoan hitz egiten ikasten duzu, inprobisatu behar bada inprobisatzen... Hori guztia, gero, erabilgarria da, irakaskuntza edo ikasketa paralelo asko dituelako.

Laneko egoera zailen kontra-puntua al da bertso mundua?

Bertsoak ere badu bere estutasuna, ez pentsa [barreak]. Adrenalina botatzeko beste bide bat da. Niretzako afizioa da, ondo pasatzeko gauza bat. Txapelketetara batez ere, oso ondo pasatzen dudalako joaten naiz. Uste dut edozein pertsonak egoera estresagarri batzuk izaten dituenean, nire lanbidean izaten den bezala, kontrapuntua behar izaten duela bizitzan; eta niri kontrapuntu modura balio dit bertsoaritzak.

Bertsogintzan sartuta, noiz eta nola egin zenituen lehen urratsak mundu horretan?

Ni bertsolari atipikoa naiz: bakarrik ikasi nuen bertsoan zortzi edo bederatzirterekin. Banuen afizioa, batez ere, bakarrik abestekoa. Gero, Zarauzko Bertso Eskola sortu zen, nik ikasketak amaitu eta urtebetera. 24 urte nituen, eta, joatera gonbidatu ninduten, eta horrela hasi nintzen.

16 urte igaro dira lehen emanaldia egin zenuenetik. Eskarmen-tua handia duzu dagoeneko. Anekdotaren bat kontatu nahi diguzu?

Badut oroitzapen berezi bat. Hemen intentsiboetan mutil gazte bat eduki genuen. Istripu bat izan zuen, eta buruan sekulako kolpea zeukan. Uste nuen ez zela bizirik aterako. Zorionez, aurrera atera zen, baina, hala ere, uste genuen ondorio txarrekin geldituko zela. Hemendik atera zen, eta haren arrastoa galdu nuen. Handik sei hilabetera bertso saio bat amaitzean, mutil bat etorri zitzaidan agurtzera: bere kasa egiten zuen oinez, normal-normal hitz egiten zuen... Mutil hura zen, eta guztiz osatuta zegoen. Ez dakit anekdota bat ote den, baina, niretzat, oroitzapenik politenetako bat da. Sekulako poza sentitu nuen.

Aurten, lehenengoz, Euskal He-



rriko Txapelketa Nagusian parte hartu duzu. Nolako esperientzia izan da?

Oso polita. Inoiz ez nuen pentsatuko horra iritsiko nintzenik. Egia esateko, neure buruarekin gustura gelditu naiz. Uste dut lan polita egin nuela, nahiz eta lehen txandatik pasatu ez. Esperientzia hori gehiago preparamatzeko edo bertso munduari denbora gehiago eskaintzeko arrazoia da. Dena dela, ez naiz oso txapelketa-zalea, baina bai aurreko prestaketazalea. Bestela egingo ez nituzkeen arketak egitera behartzen nau eta neure burua estutzen dut kontu horretan.

Lau urte barru ikusiko al zaitugu txapelketa nagusian berriz?

Aurrena sailkatu egin behar... Bi urte barru Txapelketa izango dugu berriro, eta pentsatzen dut aurkeztuko naizela. Eta hor emaitza ona lortuz gero sailkatzen zara. Sailkatzen baina gustura, eta, ez banaiz sailkatzen, ere bai.

Zure egunerokoa ezagutu dugu... Zein toki du euskarak horretan guztian?

Nik gaztelaraz, ondo-ondo, 18 urterekin ikasi nuen, unibertsitatean hasi nintzenean, Bilbon. Bat nire adierazpide naturala da, eta euskaraz askoz hobeto azaltzen naiz gaztelaraz baino. Gainera, iruditzen zait pertsona bat egoera larrietan edota kritikoetan dagoenean bere inguruan eta modu naturalean sentitzen baldin bada askoz hobea dela, eta nire ustez, euska-

ra bada baliabide bat pertsonak bere estutasun horretan hobeto sentiarazteko eta lasaitzeko. Gainera, zenbaitetan historia klinikoa euskaraz egin edo gaztelaraz egin dezente aldatzen da, eta hori medikuntza eta asistentzia kalitatea da.

Eta zein da euskararen egoera eta presentzia Osakidetzan?

Euskarak osasun publikoan geroz eta leku handiagoa du. Egoera asko aldatu da hona sartu nintzenetik, zorionez. Belaunaldi berriak geroz eta euskaldunagoak dira, eta fakultateetan Medikuntza eta Erizaintza ikasten ari diren ikasleen erdia baino gehiago euskalduna da, Gipuzkoan, behintzat. Askotan, ohiturak aldatzea kostatzen zaigu; horregatik, hau irakurtzen dutenak animatu nahiko nituzke beti aurreneko hitza euskaraz egitera. Ikasten ari diren horiei esan nahiko nieke ez lotsatzeko: hobe da gaizki egindako euskarazko hitz bat, egin gabekoa baino.

Felix, amaitzeko, irakurleentzako bertso bat botatzera animatzen zara?

Jarrai zazue beti bihotzaren sena, berak esan dezala zer degun zuzena Euskeraz bete beti zuen almazena goxatzeko bihotzak goxatzeko penak hizkuntza izan leike botika onena.

I. KONTAKIZUN LABURREN SARIKETAKO EMAITZA: EUSKARAZ IRABAZLE: CARMEN VALOIS

Carmen Valoisen «Jakin-minez» kontakizunak irabazi du euskarazko sailean Ospitaleko I. Kontakizun laburren saria, Epamahiaren enpattea apurtzeko izendatutako Xabier Mendiguren Elizegiren iritziz aurkeztutako artean dotorena da idazkeraz, tentsioa sortzen badaki, misterio aire bat dauka, eta, tituluak dioten bezala, «jakin-mina» pizten digu gehiago jakiteko (nobela baten hasiera balitz bezala).



Jakin-minez

Hiru dira.

Hiru emakume.

Hirurogei eta hamabi, hirurogei eta zortzi, eta laurogei urteko emakumeak.

Donostia Ospitaleko esnatze-gela batean daude. Gaur, hor pasako dute goiza. Ohatiletan etzanda diraute sendagilearen zain. Biluzik daude hirurak, maindireen babesean. Depresioak jota daude eta terapia elektrokonbultsiboaren bitartez artatuko dituzte sendatzeko esperantzaz.

Barrura sartzen garenenerako, anestesista eta hiru erizain prest daude psikiatraren esanetara. Ekipoak eta materiala ere prest daude, gauza bakoitza bere tokian, sinkronian. Begi bistakoa da etengabeko berrikuntza osasunean.

Eta hastera doaz.

Agurrak Pakitari. Hasierako kalak irauten duten bitartean, erizainek atondu egiten dute Pakitaren burua burkotxoan ondo jarri. Ondoren galderak egiten dizkiote: ea zer moduz dagoen, ea ordeko hotz-haginak kendu dituen.

Jarraian, maindireak pixka bat gora eramanez, agerian gelditzen dira oinak, baita besoak ere. Erizainek ahoan sartzen diote gomazko tramankulu bat, bien bitartean, anestesistak botika sartzen dio zainetik.

Orduan, psikiatrak makinari eragiten dio, eta xok! Pakitaren aurpegiko giharren uzkurdua nabarmen agertzen da, baita lepoko giharretakoa ere; oinei erreparatuz, zertxobait uzkurto dira. Gero, Pakitaren aurpegia bere onera itzuli da eta badirudi lasai dagoela. Momentuz, hor jarraitu behar du guztiz esnatu arte. Eta gu, besoak eta oinak tapatu ondoren, bagoaz hurrengo ohatilara.

Gortina alde batera utziz, diosala Maritxuri. Protokoloari ekiten diote berriz. Bai, kendu ditu ordeko hotz-haginak, eta ondo dago. Beraz, badoaz aurrera. Martxan jartzen dute aurreko prozedura berbera. Eta xok!. Kasu honetan aurpegiko uzkurdua ez da hain nabarmen agertzen. Hanketan mugimendurik ez dago. Psikiatrak nota hartzen du, kontrol gainean duen istorio klinikoan.

Gomazko tramankulua kentzerakoan ohartu dira erizainak ezpainetan odol pixka duela, ez diote garrantzi handirik eman, ezpainak lehorrak zitzenaren seinale ote... Hortaz, eragindako loaldi artifizial horretan uzten dute oraingoz Maritxu, bake ederrean.

Eta hurrengo emakumearengana goazenerako, badakit zehatz-mehatz zertan den terapia elektrokonbultsiboaren prozedura orokorra, emakume bakoitzarengan eragin desberdina izan arren.

Alabaina, ikusitakoari bueltaka eta teknikaz harago, galderak datozkit burura. Zein ote da hiru emakume horien depresioaren abiapuntua? Zein haien oinazearen sorburua?

Ez daukat ordea erantzuna.

agenda

'IKERKUNTZA ERIZAINTZAN' ZABALKUNDE SAIOAK

Otsailean, *Ikerkuntza Erizaintzan* zabalkunde saioak egingo dituzte. Bi ordu eta erdiko saioak izango dira, 16:00etatik 18:30era, hain zuzen. Ikerketa bekak eskatzeko orduan arrakastarako bidean kontuan hartu beharreko alderdien inguruan arituko dira Marisol Arietaleaizbeaskoa eta Veronica Arce. Ondoren, hainbat proiektu aurkezten arituko dira Jesus Ortiz, Izaskun Eraña, Cristina Quesada eta Ainhoa Ulibarri.

Saioak

Otsailak 12: Arabako Unibertsitate Ospitaleko ekitaldi aretoa (Santiago egoitza).

Otsailak 19: Guruzetako Unibertsitate Ospitaleko ekitaldi aretoa (Bizkaia).

Otsailak 26: BioDonostiako ekitaldi aretoa (Gipuzkoa).

TXOSTENAK EUSKARAZ OSATZEKO PRESTAKUNTZA PLANA

Bilera deialdiak, eskabideak eta ziurtagiriak euskaraz idazteko oinarrizko irizpideak barneratzeko *on line* ikastaroa antolatu du Osakidetza Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboak, eta Euskara Zerbitzu Korporatiboak koordinatuko du. Autoprestakuntzako lineako ikastaroa da, eta bigarren edo hirugarren hizkuntz eskakizuna egiaztatuta duten Zuzendaritza Nagusiko langileentzat da. Lehentasuna izango dute Gutuna eta ofizioa sareko ikastaroa egina dutenek. Hogei ordu iraungo du ikastaroak, eta hamabi plaza daude. Izena emateko azken eguna otsailaren 7a da.

Apirilaren 1etik 30era bitarte. *On line.*

HEOKO DIRU LAGUNTZEN ERREKLAMAZIOA EGITEKO EPEA ZABALIK

2012-2013ko ikasturtean euskara ikasteko Hizkuntza Eskola Ofizialean matrikulatuta zeuden langileentzako diru laguntzak onartzen dituen ebazpenaren berri eman zuen Osakidetza Giza Baliabideetako zuzendariak abenduaren 30ean. Orain, zabalik dago langileek erreklamazioak aurkezteko epea, otsailaren 17ra bitartean.

HEOko diru laguntzen erreklamazio epea: urtarrilaren 17tik otsailaren 17ra, biak barne.

unitate didaktikoa
Beharrezkoa al da txertatzea?

klikatu hemen

